

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 1:

Body Awareness



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Physical Education– Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 1: Body Awareness
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, Seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Imelda B. Obispado, Nina A. Buraga

Editor: Aida B. Talamayan, Jessica T. Castaneda, Noli B. Abrigo

Tagasuri: Estela S. Cabaro, Randall B. Talamayan, Denis M. Agbayani

Tagaguhit: Luchi Valen S. Rodriguez and Edwin A. Adduru

Tagalapat: Imelda B. Obispado, Nina A. Buraga

Tagapamahala: Estela L. Cariño

Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderic B. Guinuay

Estela S. Cabaro

Jessica T. Castañeda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500
Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728
E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Physical Education

**Unang Markahan – Modyul 1:
Body Awareness**

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Physical Education 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Body Awareness**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



Mga Tala Para sa Guro

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o stratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Physical Education 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) **Body Awareness**.

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!



Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa iba't – ibang bahagi ng ating katawan at ang mga galaw nito sa pamamagitan ng kasiya-siyang gawain. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na munawaan ang paksa.

Mayroon din itong mga pagsasanay na kailangang gawin sa patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayang inaasahang matatamo ng mag-aaral pagkatapos ng pag-aaral ng modyul na ito:

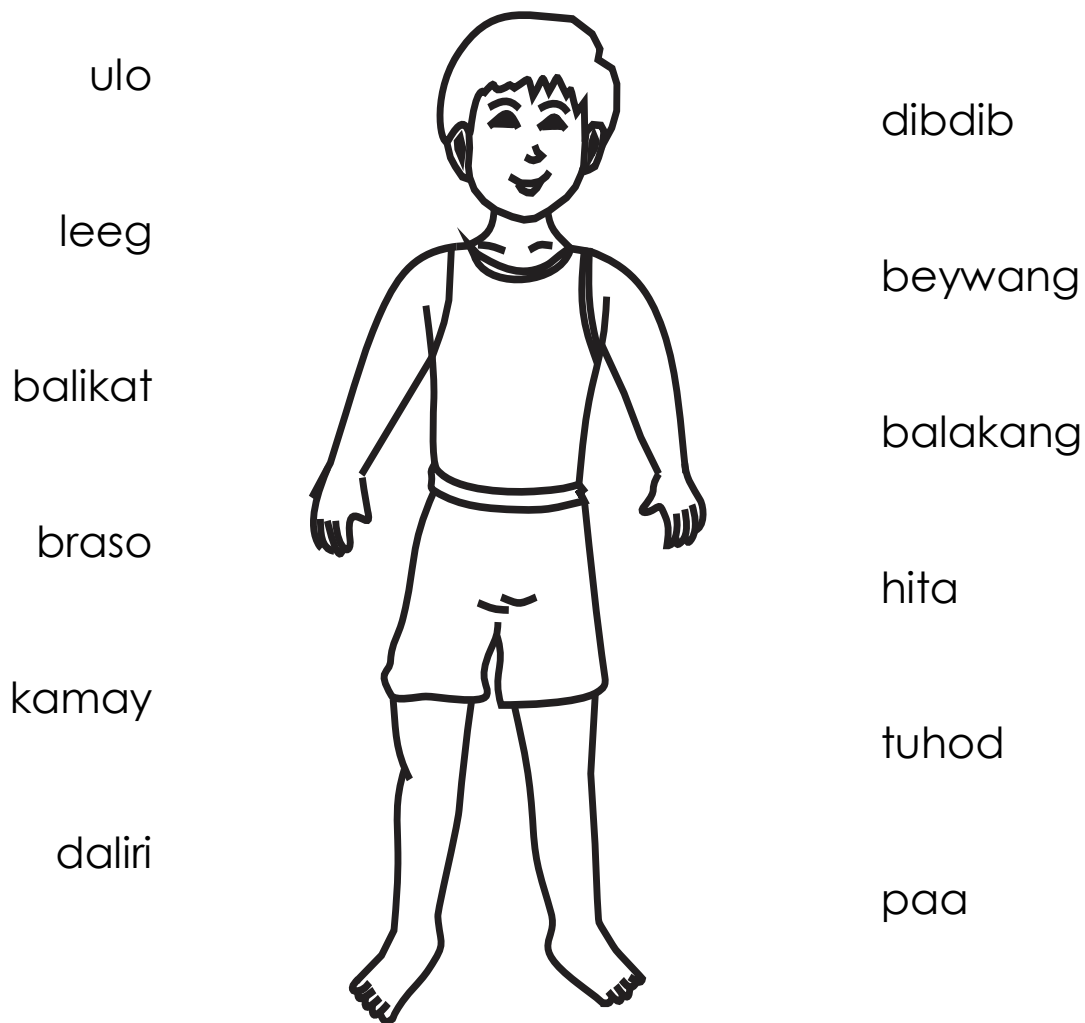
- Creates shapes by using different body parts. (PE1BM-Ic-d-2)
- Engages in fun and enjoyable physical activities with coordination (PE1PF-Ia-h-2)



Subukin

Handa ka na bang magsimula?

Itambal ang salita sa bahagi ng katawan sa pamamagitan ng paggamit ng linya.



Aralin 1

Iba't - ibang Bahagi ng Katawan

Ang araling ito ay may kinalaman sa mga bahagi ng mga katawan at ang mga galaw nito sa pamamagitan ng kasiya-siyang pisikal na gawain. Ito ay magiging daan sa pagpapaunlad ng kaalaman at interes sa iba't ibang pisikal na gawain. Higit sa lahat, inaasahan na ito ay makatutulong sa paglinang at paghubog sa bawat bata upang maging angkop ang pangangatawan sa mga gawaing pampisikal.



Balikan

Ang bawat bahagi ng ating katawan ay katangitangi na may kanya- kanyang tungkulin na ginagampanan upang nakakikilos at nakagagawa ng iba't ibang gawain.

Sabihin ang pangalan ng sumusunod na bahagi ng katawan.

(Ituturo ng guro o nanay ang bahagi ng katawan at ipatukoy ang ngalan nito.)



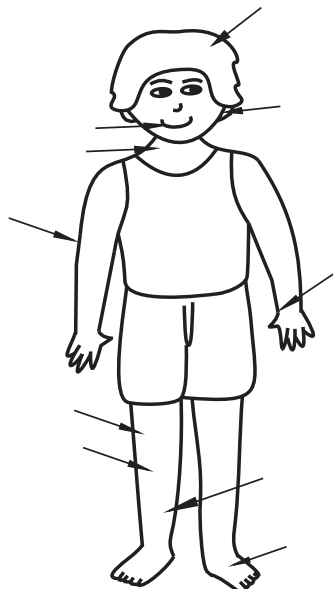
Mga Tala para sa Guro

Ang modyul na ito ay ginawa para magbigyan kayo ng kaalaman tungkol sa bahagi ng ating katawan at ang mga galaw nito sa pamamagitan ng kasiya-siyang gawain. Ito ay may mga iba't ibang gawain at stratehiya sa pagkatuto. Sa proseso, ikaw at ang inyong mag-aaral ay magkakaroon ng kasiya-siyang karanasan tungkol sa araling ito.



Tuklasin

Narito ang mga iba't-ibang bahagi ng katawan. Tukuyin ang bawat isa.





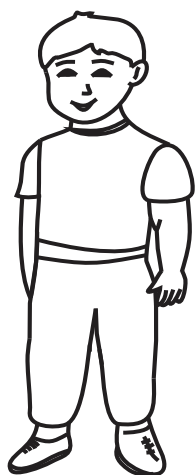
Suriin

Bahagi ng Katawan

Alam mo ba na kahanga-hanga ang ating katawan?

Binubuo ito ng ulo, leeg, katawan, dalawang braso at dalawang hita.

kaya mo nang
tumayo ng tuwid



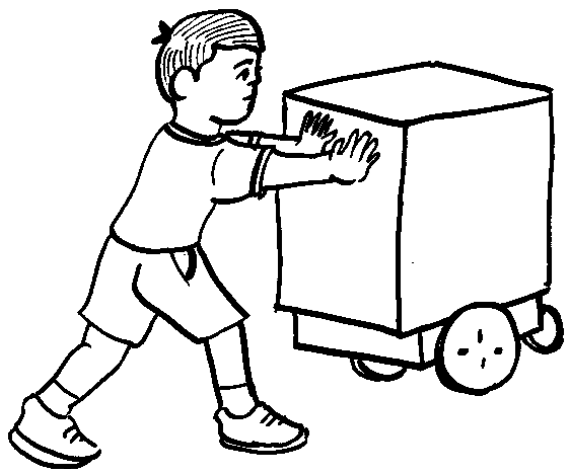
maglakad



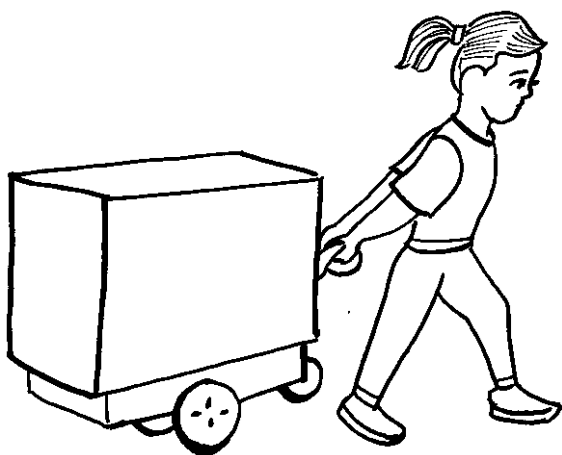
gamitin ang mga braso sa pagdadala at pagbubuhat



pagtulak



at paghila

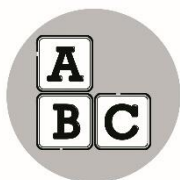


at mga kamay sa
paghawak



at paghagis ng bola

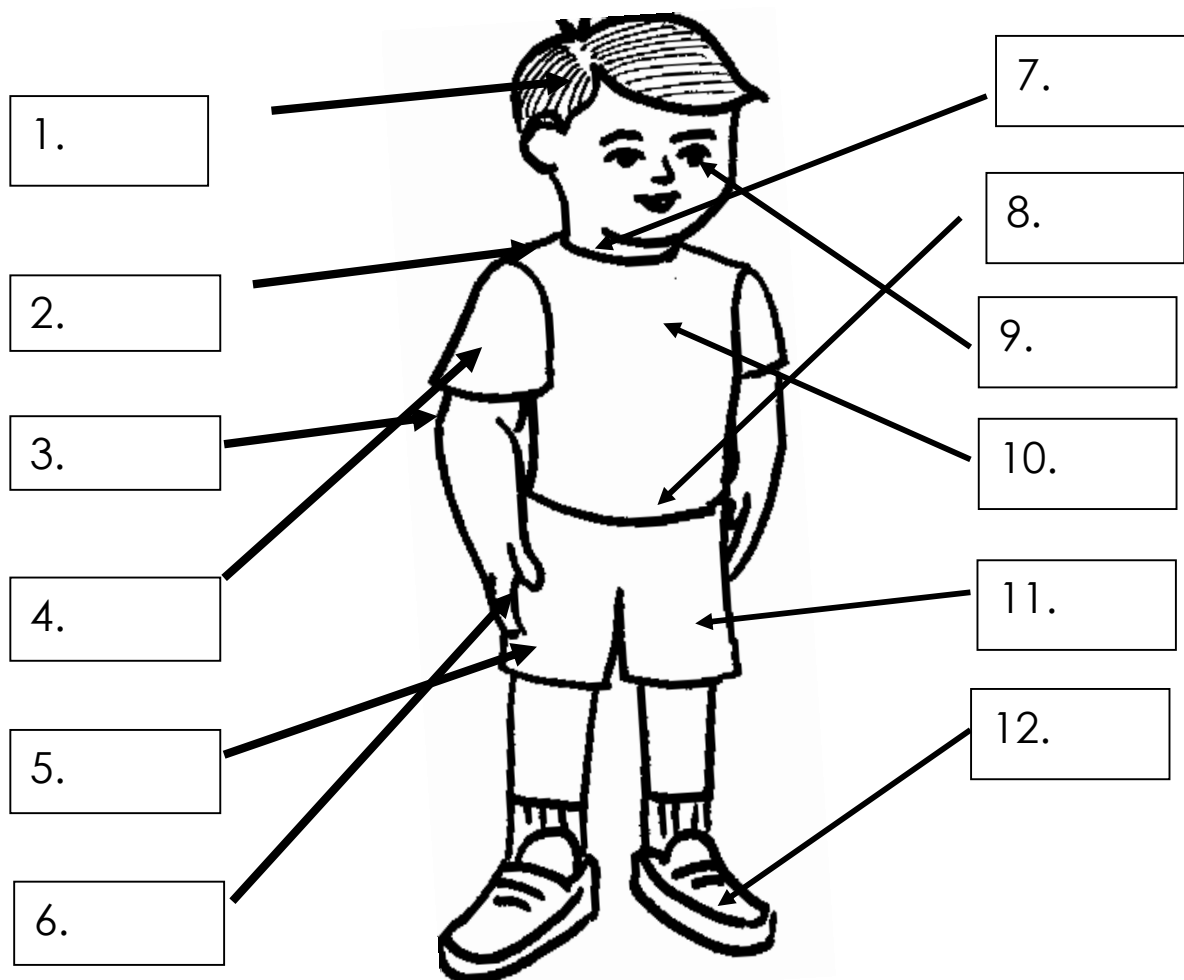




Pagyamanin

Kanina napag-aralan mo ang pangunahing bahagi ng katawan, ang ulo, at ibaba na bahagi ng katawan.

Pag-aralan ang larawan at isulat ang iba pang bahagi ng katawan. Ang pangalan ng bahagi ay makikita sa kahon sa ibaba.



Ang mga iba pang bahagi ng katawan ay:

ulo	braso	baywang
leeg	siko	balikat
hita	mata	tuhod
daliri ng kamay	paa	dibdib



Isaisip

- ❖ Ang bahagi ng katawan ay binubuo ng ulo, leeg, katawan, dalawang braso at dalawang hita.
- ❖ Ginagamit natin ang ating hita sa pagtayo at paglakad.
- ❖ Ginagamit din natin ang ating braso sa pagdadala at pagbubuhat, pagtutulak at paghila, at mga kamay sa paghawak at paghagis ng mga bagay.
- ❖ Ginagamit din natin ang ating bahagi ng katawan sa paggawa ng iba't – ibang gawain.

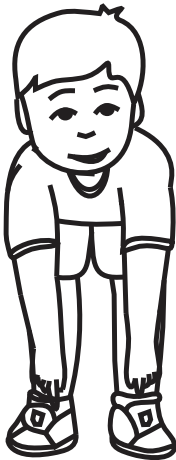
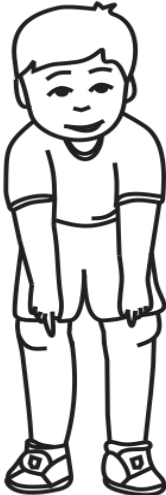


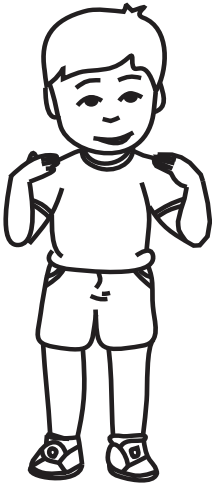
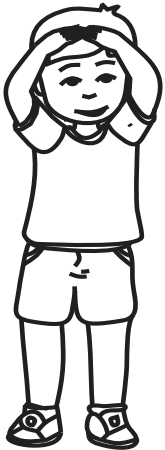

Isagawa

Natatandaan mo ba ang awiting “Paa, Tuhod”?
Lapatan natin ng kilos ang awiting ito.

Panimulang Posisyon: Pagdikitin ang mga paa.

Awitin at gawin ang bilang 1-4 ng tatlong beses.

1. paa	Ituro sa harapan ang mga paa. 
2.tuhod	Ituro ang tuhod. 

<p>3. balikat</p>	<p>Ituro ang mga balikat.</p> 
<p>4.ulo</p>	<p>Ituro ang ulo.</p> 
<p>5. kama</p>	<p>Ipalakpak ang dalawang kamay.</p> 

Aralin 2

Paglikha ng mga Hugis Gamit ang Iba't-ibang bahagi ng Katawan

Ang araling ito ay may kinalaman sa paglikha ng mga hugis gamit ang iba't-ibang bahagi ng katawan. Ito ay magiging daan sa pagpapaunlad ng kaalaman at interes sa iba't ibang pisikal na gawain. Higit sa lahat, inaasahan na ito ay makatutulong sa paglinang at paghubog sa bawat bata upang maging angkop ang pangangatawan sa mga gawaing pampisikal.



Subukin

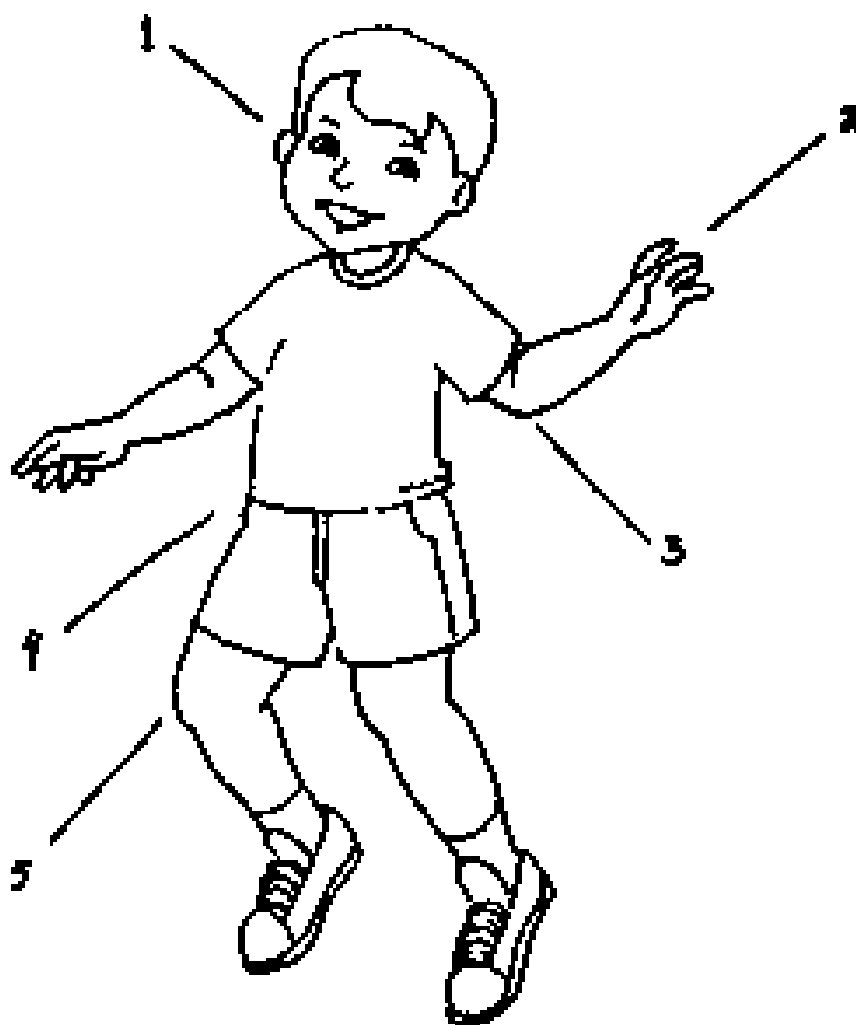
Basahin ang bawat pahayag at sagutin ng **Tama o Mali**. Isulat ang wastong sagot sa patlang.

- _____ 1. Ang bilog ay isang halimbawa ng hugis na maaaring mabuo ng bahagi ng ating katawan.
- _____ 2. Ang mga braso ay bahagi ng ating katawan na maaaring makabuo ng hugis tatsulok.
- _____ 3. Ang kilos na di-lokomotor ay ang paggalaw ng ating katawan nang palipat-lipat.
- _____ 4. Ang parisukat ay may apat na sulok na magkakapareho.
- _____ 5. Iisang hugis lamang ang nabubuo ng ating bahagi ng katawan.



Balikan

Tingnan ang larawan. Igalaw at alamin kung anong bahagi ng katawan ang tinutukoy sa bawat bilang.



Anong bahagi ng katawan ang iyong naigagalaw?
Paano ninyo iginalaw ang bahagi ng inyong katawan?

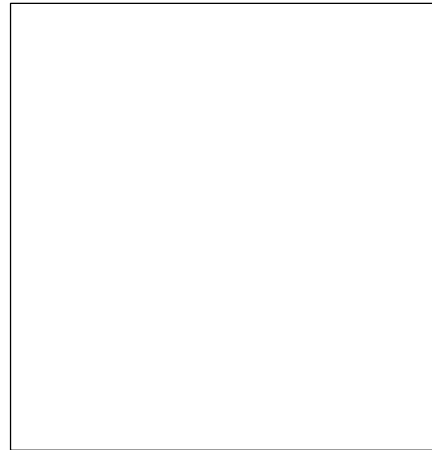


Tuklasin

Anong hugis ako? Iguhit ito sa loob ng kahon.



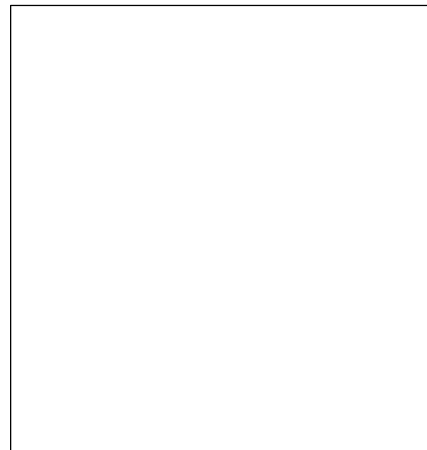
Mayroon akong tatlong sulok.
Mukha akong bubong
Anong hugis ako?



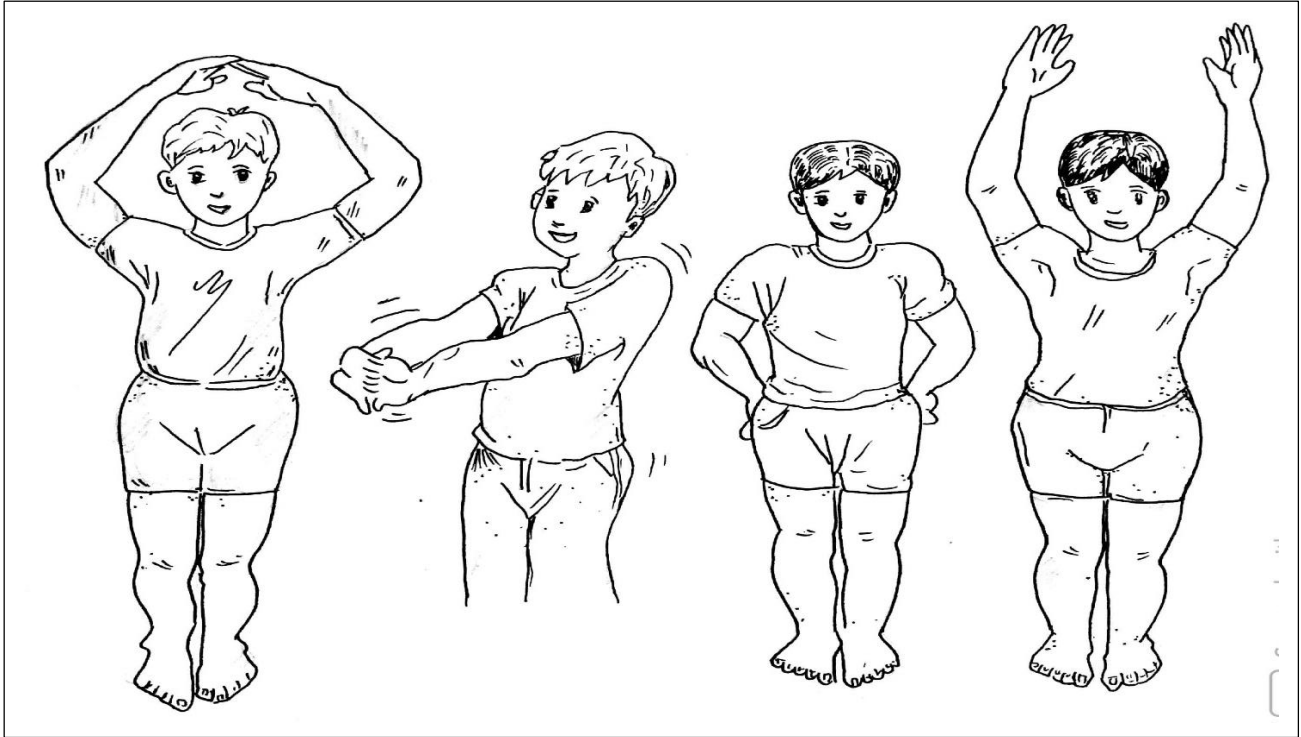
Wala akong sulok
Mistulang malaking
buwan
Anong hugis ako?



Mayroon akong apat na sulok
na magkakapareho
Anong hugis ako?



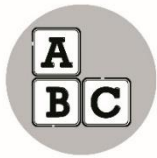
Apat din ang sulok ko.
Magkabilaan ay pareho.
Anong hugis ako?



Tingnan ang mga larawan sa loob ng kahon. Ano-ano ang mga hugis na nabuo ng bahagi ng katawan?

Ang ilang bahagi ng ating katawan ay nakabubuo ng hugis. Maaari kang makabuo ng isang bilog, isang parisukat, isang tatsulok at isang hugis-puso sa pamamagitan ng mga kilos na di-lokomotor.

Ang mga kilos na di-lokomotor ay nagagawa lamang ng pang-itaas na bahagi ng ating katawan habang ang mga paa ay nananatiling nakatayo lamang.



Pagyamanin

Ngayon at natutuhan mo na ang iba't ibang bahagi ng katawan at hugis, bubuo tayo ng mga hugis sa pamamagitan ng pagkilos o paggalaw ng ating katawan.

Gawin ang mga sumusunod:

1. Tumayo nang tuwid na magkahiwalay ang mga paa.
2. Ilagay ang mga kamay sa baywang.
3. Iikot ang baywang nang pabilog.



1. Tumayo na magkadikit ang mga paa.
2. Iangat ang mga braso nang bahagya sa lebel ng balikat.
3. Iikot nang paloob at palabas ang mga ito ng apat na beses.
4. Gawin nang salitan ang pag-ikot sa mga braso.

1. Tumayong tuwid na ang mga braso ay nasa gilid.
2. Itaas ang mga braso sa lebel ng balikat.
3. Itaas ulit ang mga braso hanggang sa magkadikit ang mga kamay sa ibabaw ng ulo.
4. Ulitin ang hakbang dalawa.



Sagutin:

Ano-anong mga hugis ang nabuo mo?

Paano mo ito isinagawa?



Isaisip

- ❖ Ang mga bahagi ng ating katawan katulad ng ulo, leeg, balikat, siko, baywang, braso at paa ay maaaring makabuo ng ibat' ibang hugis.
- ❖ Kabilang sa mga hugis ay ang **parisukat** na may apat na magkakaparehong sulok, **tatsulok** na may tatlong sulok, **parihaba** na may apat din na sulok subalit ang magkabilaan lamang ang magkapareho, **bilog** na kung saan maihahalintulad sa isang malaking buwan at walang sulok, at ang **hugis-puso**.
- ❖ Ang **pagkurba**, **pagpilipit**, **pag-ikot**, *circling*, *swinging*, *raising* ay ilan lamang sa mga halimbawa ng mga kilos na di-lokomotor.



Isagawa

Kumuha ng kapares sa miyembro ng pamilya. Pag-usapan kung anong mga hugis ang kayang buuin gamit ang iba't-ibang bahagi ng katawan.

Gawin ito ng sampung minuto. Pagkatapos itong maisagawa, isulat ang mga hugis na inyong nabuo sa sagutang papel.

Aralin 3

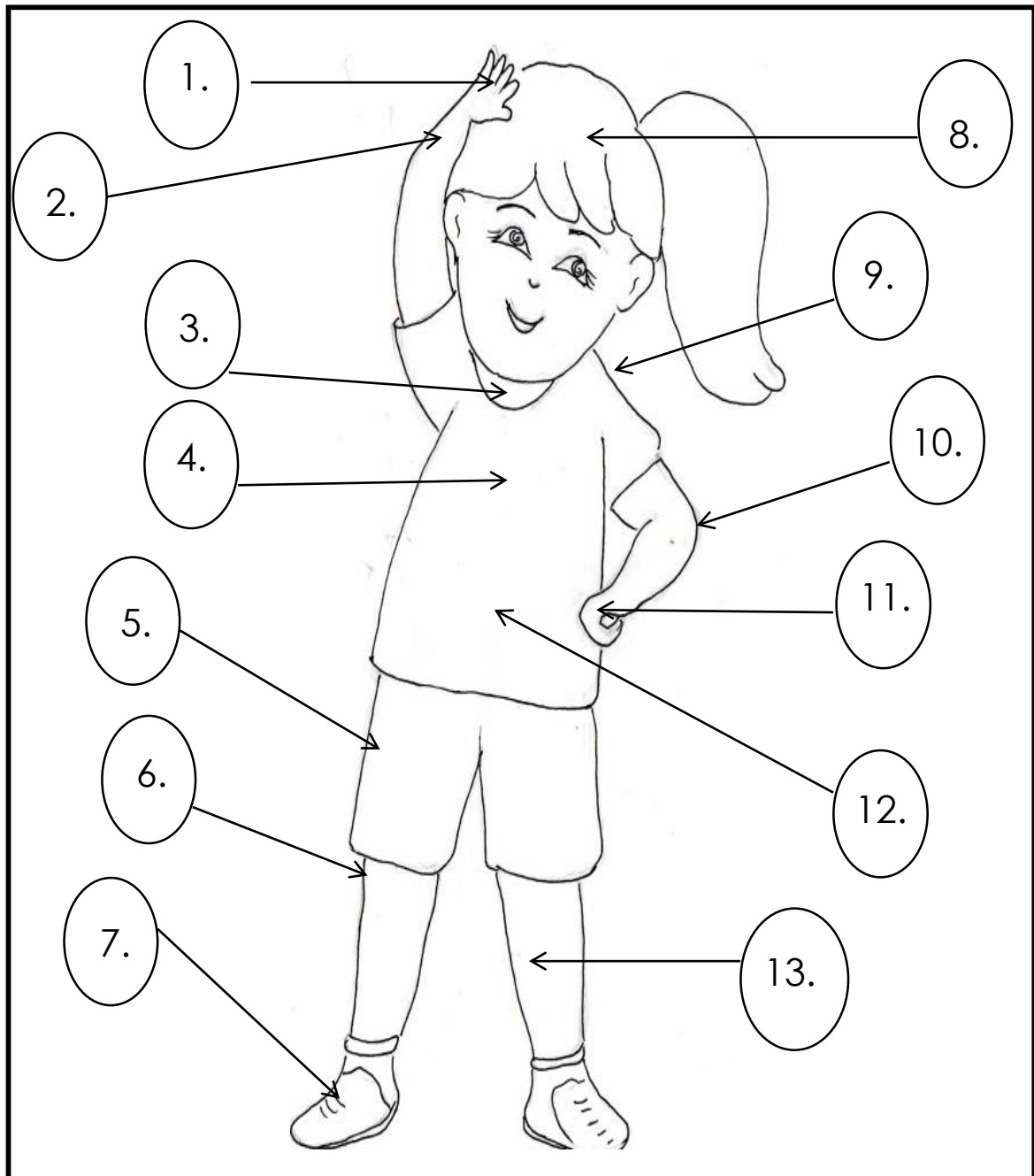
Subukin ang Sarili

Ang araling ito ay may kinalaman sa pagtataya para matiyak kung may natutuhan tungkol sa modyul na ito. Mga bahagi ng mga katawan at ang mga galaw nito sa pamamagitan ng kasiya-siyang pisikal na gawain at paglikha ng mga hugis gamit ang iba't ibang bahagi ng katawan.



Tayahin

A. Panuto: Tukuyin ang bahagi ng katawan. (Oral)



B. Panuto: Gamitin ang mga bahagi ng katawan sa Hanay A upang makabuo ng hugis na nasa Hanay B. Ipakita ito.

A

1. siko

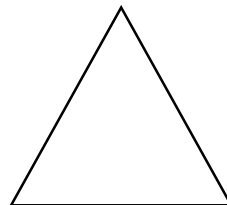
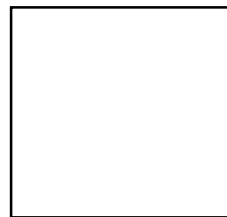
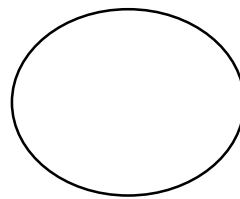
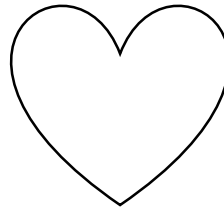
2. baywang

3. ulo

4. paa

5. daliri

B





Karagdagang Gawain

A. Lumikha ng sariling kilos para sa awiting “Paa, Tuhod”.
Awitin ang “Paa, Tuhod” gamit ang nilikhang kilos.
(Pangkatang Gawain)

B. Iguhit ang hugis-puso (♡) kung ang pahayag ay wasto at hugis bituin (☆) kung ang pahayag ay hindi wasto. Isulat ang sagot sa patlang sa bawat bilang.

- _____ 1. Ang mga balikat ay naigagalaw ng pataas at pababa.
- _____ 2. Mahalagang malaman ang iba't ibang bahagi ng ating katawan.
- _____ 3. Ang lahat ng kilos o galaw ay nagagawa sa iisang lugar lamang.
- _____ 4. Ang mga hugis ay nabubuo sa pamamagitan ng iba't ibang pagkilos o paggalaw.
- _____ 5. Ang paggalaw ng mga paa ay nagagawa sa iba't ibang direksyon.



Susi sa Pagwawasto

Aralin 1

Pagymanin

1. ulo
2. balikat
3. siko
4. braso
5. hita
6. daliri ng kamay
7. leeg
8. baywang
9. mata
10. dibdib
11. hita
12. paa

Aralin 2

Subukin

1. Tama
2. Tama
3. Mali
4. Tama
5. Mali

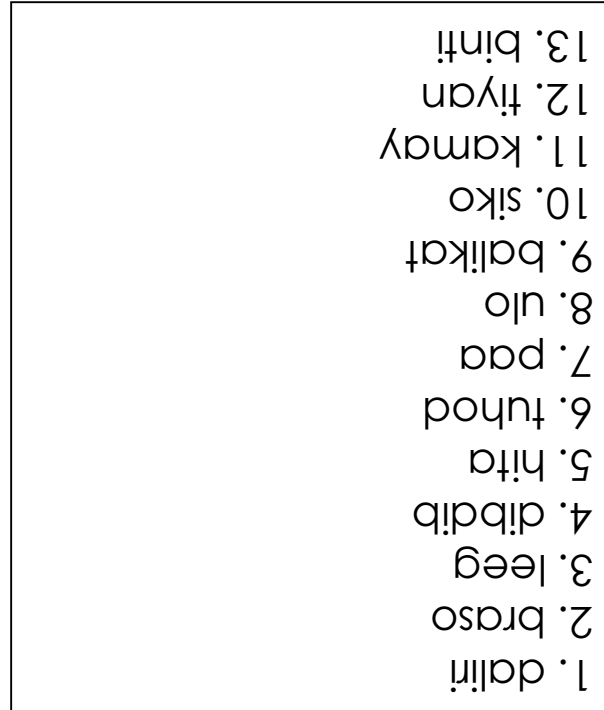
Tuklasin

1. tatsulok
2. bilog
3. parisukat
4. parihaba

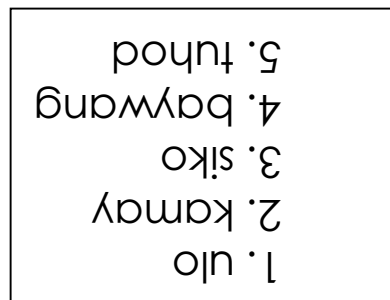
Aralin 3

Tayahin:

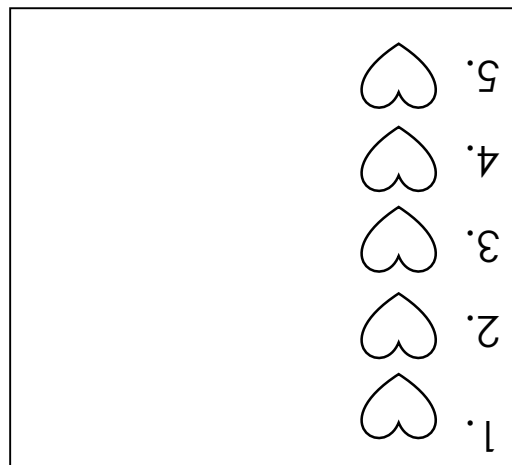
A



B



Karagdagang Gawain





Karagdagang Gawain

A. Rubrics sa Pag-awit

Sukatín ang natutunan sa pagsasagawa. Markahan ng 1-3 ayon sa pagsasagawa.

Gawain	3	2	1
Wastong pagkawit sa “Paa, Tuhod, Balikat, Ulo”			
Naawit na may wastong tono			
Naawit na may wastong galaw			
Naipapakita ang kasiyahan sa pag-awit			

3 – Naisagawa

2 – Di - gaanong naisagawa

3 – Di – naisagawa

Sanggunian

Physical Education Learner's Material

K-12 Curriculum Guide

*Favila, Salve P. Music, Art, Physical Education and Health.
Dasmarinas, Cavite. 2013*

Kto12 Curriculum Guides. Physical Education. DepEd. 2013

*Sinugbuan, Baby Jinky N., et.al .P. Radiance. Rex
Bookstore, Inc (RBSI). Sampaloc, Manila. 2013*

Physical Education Learner's Material

K-12 MLC Curriculum Guide

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqaad@deped.gov.ph * blr.lrpda@deped.gov.ph